



السَّلَطَات

الشَّهِيَّة

منتديات همسات روائية
www.hamsat.com



أطلق
عالمية

mexican salad

المكسيكية

■ ■ ■ | مدة الطهي: صفر دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

المقادير

طريقة التحضير

1. ضعي الأفوكادو وعصير الليمون الحامض في وعاء صغير وقلبي، إلى أن يتغلغل الحامض في الأفوكادو.
2. رتبي أوراق الخس والطماطم (البندورة) والفليفلة الخضراء والفاصولياء ومزيج الأفوكادو، بطريقة مرتبة في علبتي طعام، ثم انثري عليها الكزبرة والفلفل الأسود؛ لإضفاء نكهة لذيدة. غطيها ثم ضعيها في البراد إلى أن تحتاجي إليها.
- لشخصين
- < حبة أفوكادو منزوعة البذرة، مقشرة ومقطعة
 - < ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض أو اللام
 - < أوراق خس حسب الرغبة
 - < جبنا طماطم (بندورة) مقطعتان قطعاً كبيرة
 - < فليفلة خضراء مقطعة
 - < 3 1 5 غ من الفاصولياء الحمراء المعلبة والمجففة
 - < ملعقتان صغيرتان من الكزبرة الطازجة المقطعة
 - < فلفل أسود مطحون طازج

نصيحة الطاهي:

خلط الأفوكادو وعصير الليمون الحامض أو اللام يُبقي على لون الأفوكادو الجميل.



سلطة الأنواع الثلاثة

three
من البنادورة (الطماطم) tomatoes salad

□□□ | مدة الطهي: صفر دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

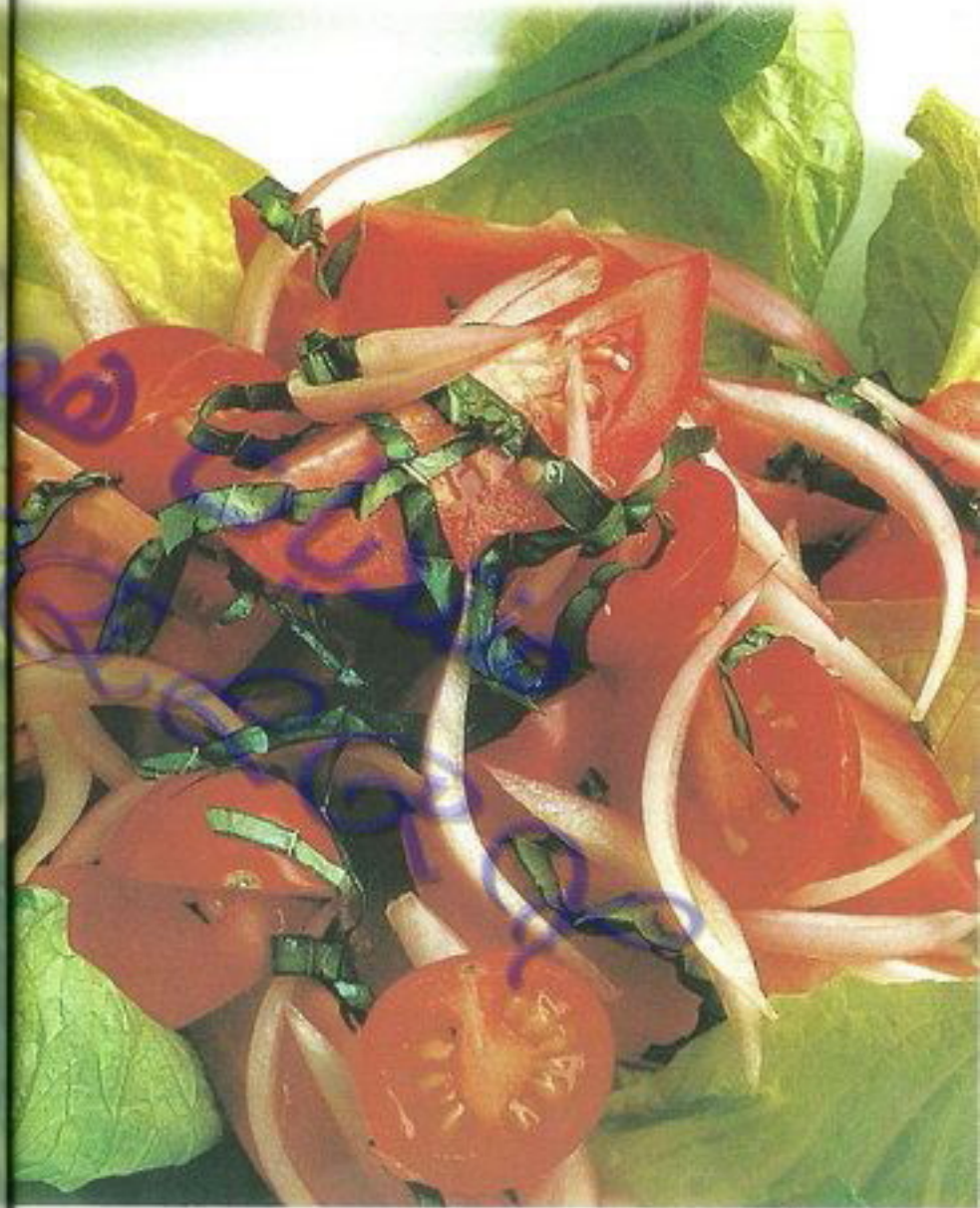
طريقة التحضير

المقادير

1. ضعي البنادورة الإيطالية والبنادورة البرية والبنادورة الموسمية مع البصل والخل والريحان والفلفل الأسود، في وعاء، وقلبيها لثمنزج المقادير جميعها. دعها جانبا نصف ساعة.
 2. صفّي أوراق الخس بتناسق في طبق تقديم كبير، ثم أضيفي إليها خليط البنادورة (الطماطم).
-
له أشخاص
- < بصلة حمراء واحدة مقطعة
 - < ملعقتان كبيرتان من الخل
 - < ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المقطع
 - < فلفل أسود طازج مفروم
 - < أوراق خس متناسقة

نصيحة الطاهي:

يمكنك تحضير هذه السلطة باستعمال أي من أصناف الطماطم (البنادورة)، لذا استخدمى الأصناف الموسمية المتوفرة في السوق.



□□□ | مَدّة الطهي: صفر دقيقة - مَدّة التحضير: 25 دقيقة

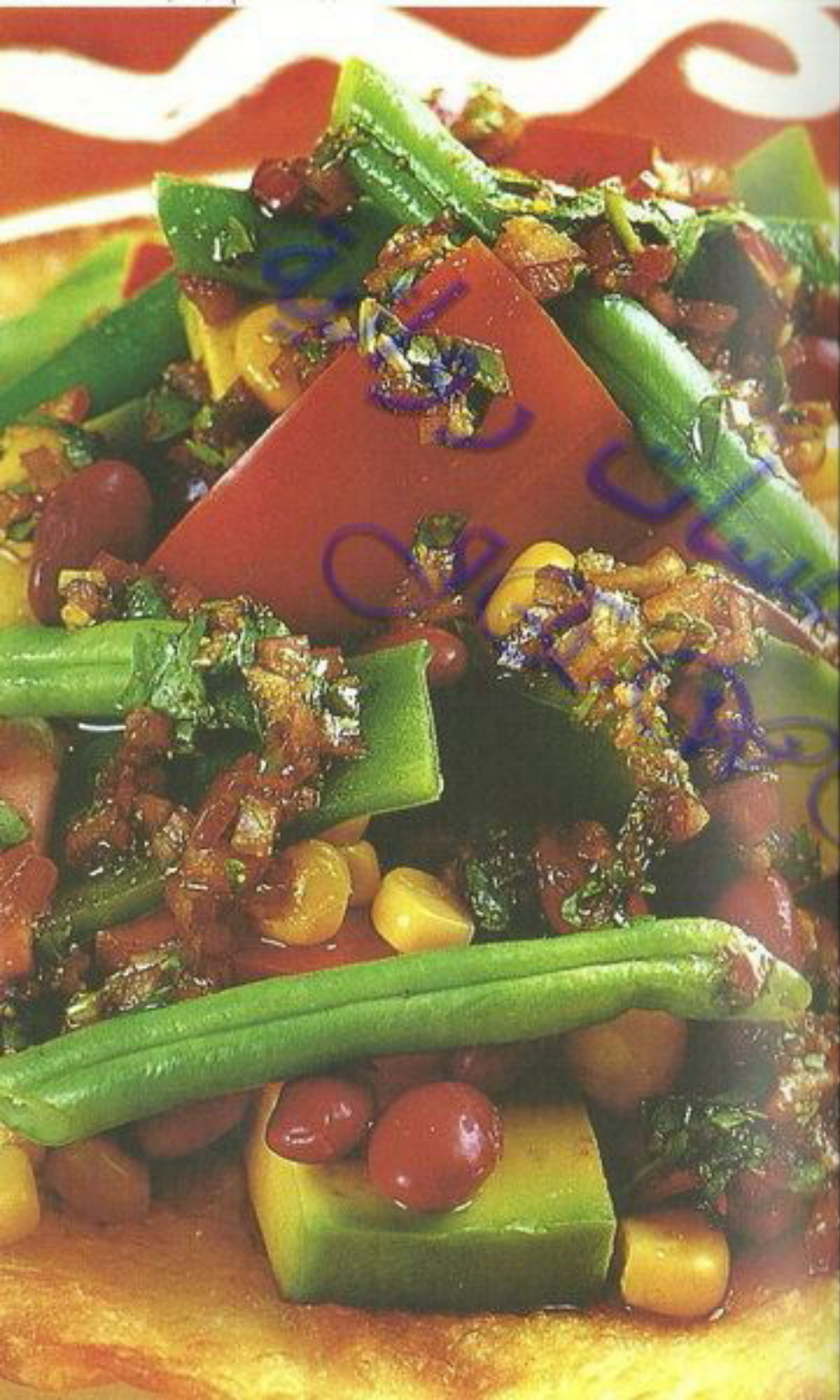
المقادير

طريقة التحضير

- < 375 غ من حبات اللوز المعلّبة والمجفّفة
< 375 غ من الفاصولياء الحمراء المعلّبة المسّلة والمجفّفة
< 90 غ من اللوبياء المسلوقة والمقطّعة إلى قطع بحجم 5 سنتيم (قطعي قرنين منها، إلى قطع صغيرة)
< فليفلة حمراء كبيرة مقطّعة إلى مكعبات
< فليفلة خضراء كبيرة مقطّعة إلى مكعبات
< 3 حبات بنادورة مقطّعة
< حبات الأفوكادو مقطّعتان
تتبيلة الحارّ والأعشاب
< بصلة حمراء واحدة مقطّعة
< 3 ثمرات فليفلة خضراء صغيرة طازجة مقطّعة قطعاً ناعمة
< فصّان مهروسان من الثوم
< 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطّعة
< ملعقتا كمّون مطحون
< لث كوب أو ما يعادل 90 مل من الخلّ الإيطالي
< ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون

نصيحة الطاهي:

امسّكي قنبراً بالماء. ودعي الماء يغلي على النار. غطّسي اللوبياء في هذا الماء ودعيها إلى أن يصبح لونها أخضر فاتحاً، ثمّ برديها فوراً بالماء البارد. قدّمي هذه السلطة إلى جانب التورتيللا المقلية أو لفّيها بالخبز الأسمر، وبذلك تقدّمين وجبة خفيفة شهية.



لله أشخاص

■□□ | مدة الطهي: صفر دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

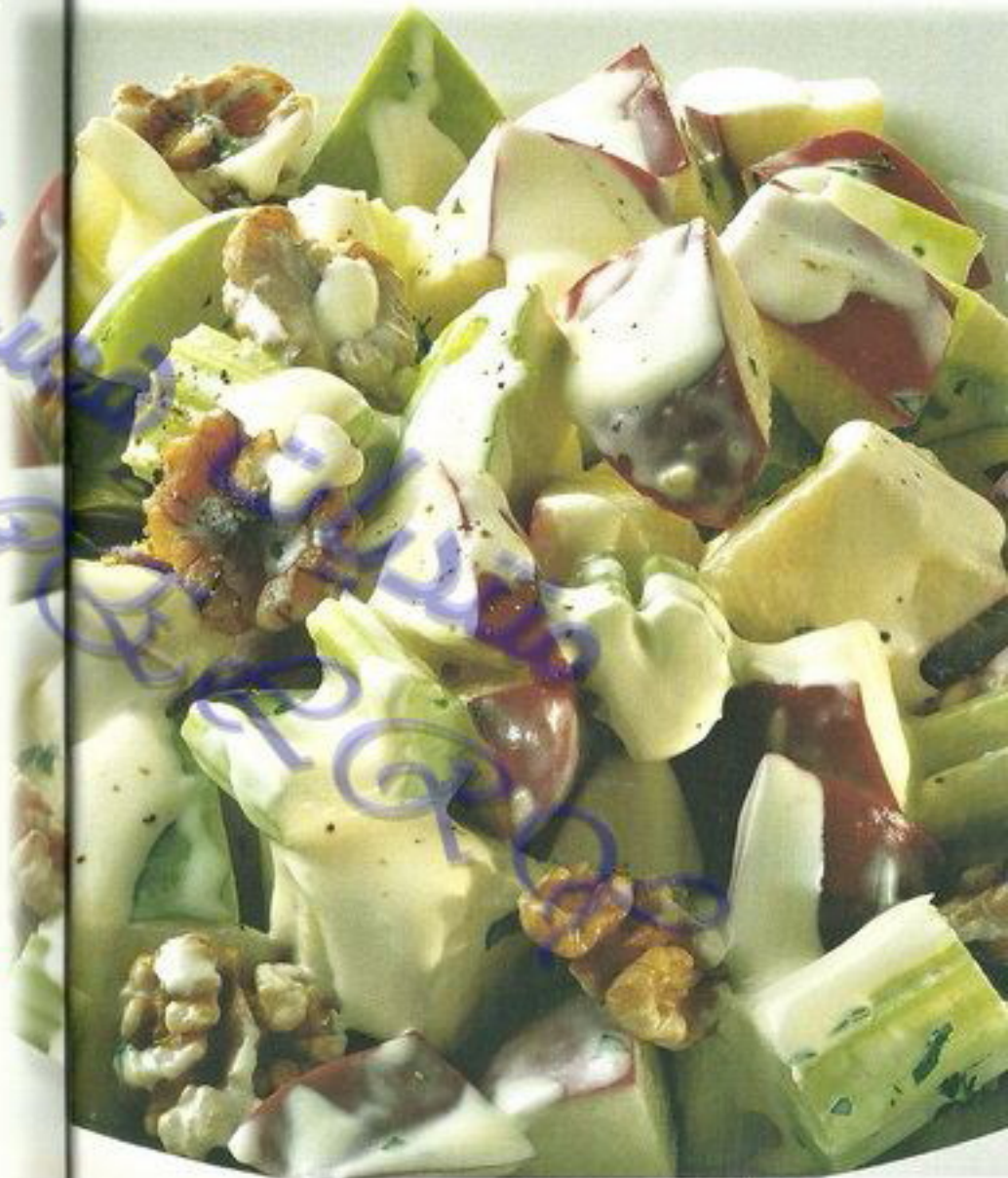
طريقة التحضير

1. ضعي التفاح الأخضر والأحمر والكرفس والبندق والبقدونس، في وعاء واخلطي جيداً.
2. ضعي الكريمة الحامضة والمايونيز والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في وعاء صغير، واخلطي جيداً. ثم أضيفي خليط المايونيز إلى مزيج التفاح واخلطيهما. وأخيراً، غطي الوعاء وضعيه في البراد.
- ل6 أشخاص
- 3 سيقان كرفس مقطعة
60 غ من البندق
ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المقطع
ربع كوب أو ما يعادل 60 غ من المايونيز
فلفل أسود مطحون طازج



نصيحة الطاهي:

يمكن تحضير هذه السلطة مسبقاً، لكن، إن كنت ستحضرينها، قبل ساعتين من التقديم، فرشي مقدار ملعقة صغيرة من عصير الليمون أو الليمون على التفاح، لكيلا يصبح بني اللون.





سلطة الريحان

basil, orange

مع البرتقال والدرّاق and peach salad

■ مدة الطهي: صفر دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

- | | |
|---|--|
| <p>1. اغسلي أوراق الريحان وجفّفيها، ونسقيها في صحن التقديم.</p> <p>2. اخلطي البرتقال والدرّاق والبصل في وعاء صغير.</p> <p>3. اخفقي الثوم والخلّ وعصير التفاح والزيت، جيداً. واسكبي المزيج فوق البرتقال والدرّاق والبصل في صحن التقديم.</p> <p>4. اخلطي جيداً، زيني وسط الطبق ببعض أوراق الريحان، وقدمي السلطة مباشرة.</p> | <p>< باقة من الريحان الطازج</p> <p>< 6 ثمرات مقشّرة ومقطّعة من برتقال «أبو صرة»</p> <p>< 3 ثمرات مقشّرة ومقطّعة من الدرّاق</p> <p>< بصلة حمراء مقطّعة شرحات طويلة</p> <p>< ملعقتان كبيرتان من الخل</p> <p>< فصّ مهروس من الثوم</p> <p>< ملعقتان كبيرتان من عصير التفّاح غير المخلّى</p> <p>< ملعقتان كبيرتان من زيت العصفر</p> |
|---|--|

لده أشخاص

نصيحة الطاهي:

هذه السلطة، كغيرها من السلطات المكوّنة من الأعشاب والفواكه، مغذية ولا تكسبك الوزن. إن كنت ممن يرغب في الحفاظ على رشاقتهنّ، فاستبدلي، بطبق رئيس، صحن سلطة غنياً بالمعادن والفيتامينات ويحتوي على سعرات حرارية قليلة.



watercress

and orange salad

سلطة الجرجير

والبرتقال

□■□ | مدة الطهي: صفر دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

طريقة التحضير

المقادير

1. ضعي البرغل في وعاء، ثم اغمره بالماء المغلي، واتركه، مدة 10 دقائق أو 15 دقيقة، أو إلى أن يصبح ناعماً، ثم صفيه من الماء.

2. ضعي البرغل والجرجير والأفوكادو والبرتقال والطماطم (البنادورة) والفليفلة الحمراء في وعاء للسلطة.

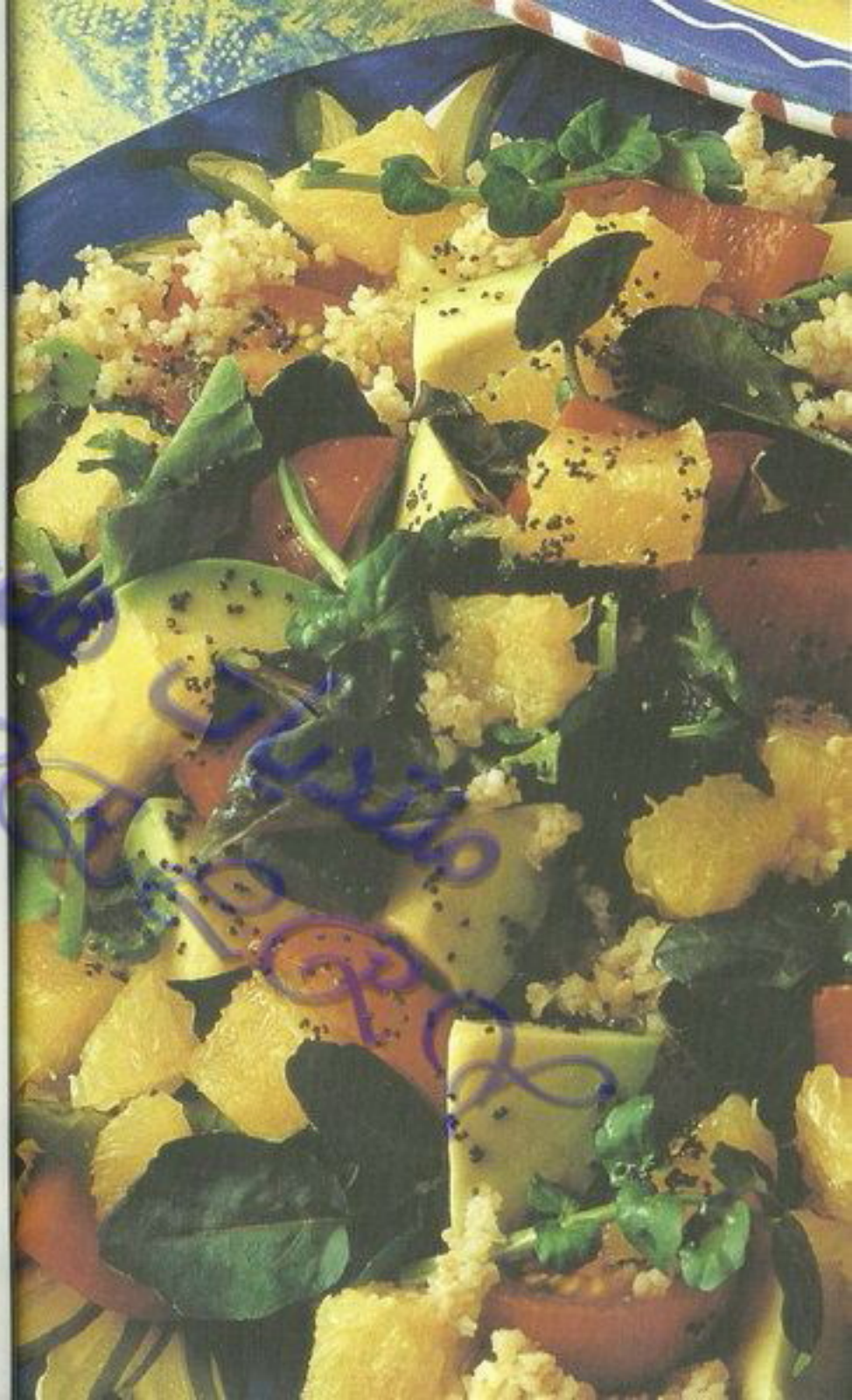
3. ضعي عصير البرتقال وبذور الخشخاش والخل في قنينة لتحضير التتبيلة، وأحكي إغلاقها، ثم هزها وحريكها، جيداً. اسكي التتبيلة فوق السلطة وامزجي الخليط. قومي بتغطيته واتركه يبرد حتى موعد تقديمه.

ل4 أشخاص

< كوب أو ما يعادل 185 غ من البرغل
< كوبان أو ما يعادل 500 مل من الماء المغلي
< حفنة واحدة من الجرجير مقسمة
< حبة الأفوكادو مفشّرة ومنزوعة اللب ومقطعة
< حبتا برتقال منزوعتا الغلاف الأبيض ومقطعتا اللب
< 250 غ من الطماطم (البنادورة) الرّبة المشطّورة
< ثمرة فليفلة حمراء مقطّعة
< تتبيلة البرتقال
< نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من عصير البرتقال
< ملعقة كبيرة من بذور الخشخاش
< ملعقتان من الخل

نصيحة الطاهي:

تعتبر خلطة الأفوكادو والبرتقال اختياراً موفقاً دائماً. ويوفر الجرجير النسبة الضرورية من الحديد. إن أردت للسلطة أن تكون أكثر فائدة، يمكنك إضافة جينة الفيتا المقطعة، إليها.





سلطة البرتقال والسبانخ

orange and spinach salad

■ ■ ■ | مدة الطهي: صفر دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

المقادير

1. ضعي البرتقال والبصل واللوز والفليفلة وأوراق الكزبرة والنعناع، في وعاء، واخليطها، ثم دعها مدة 30 دقيقة. صفّي أوراق السبانخ في طبق كبير للتقديم، ثمّ اسكي السلطة فوقها.

< 6 ثمرات برتقال مقشّرة
< ومنزوعة الغلاف الأبيض
< ومقطّعة كل منها إلى 4
قطع
< بصلتان حمراوان
مقطعتان

لـ 6 أشخاص

< 90 غ من اللوز المحمّص
والمقطّع

< حبتان مقطعتان من
الفليفلة الحمراء متوسطة
الحجم وطازجتان

< نصف حفنة من الكزبرة
الطازجة

< 4 ملاعق كبيرة من أوراق
النعناع

< ربع حفنة أو ما يعادل
125 غ من أوراق

السبانخ المقطّعة

نصيحة الطاهي:

زيني الطبق بالمزيد من البصل الأحمر، وقدمي السلطة مع اللحم أو الدجاج المشوي.



■□■ مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

المقادير

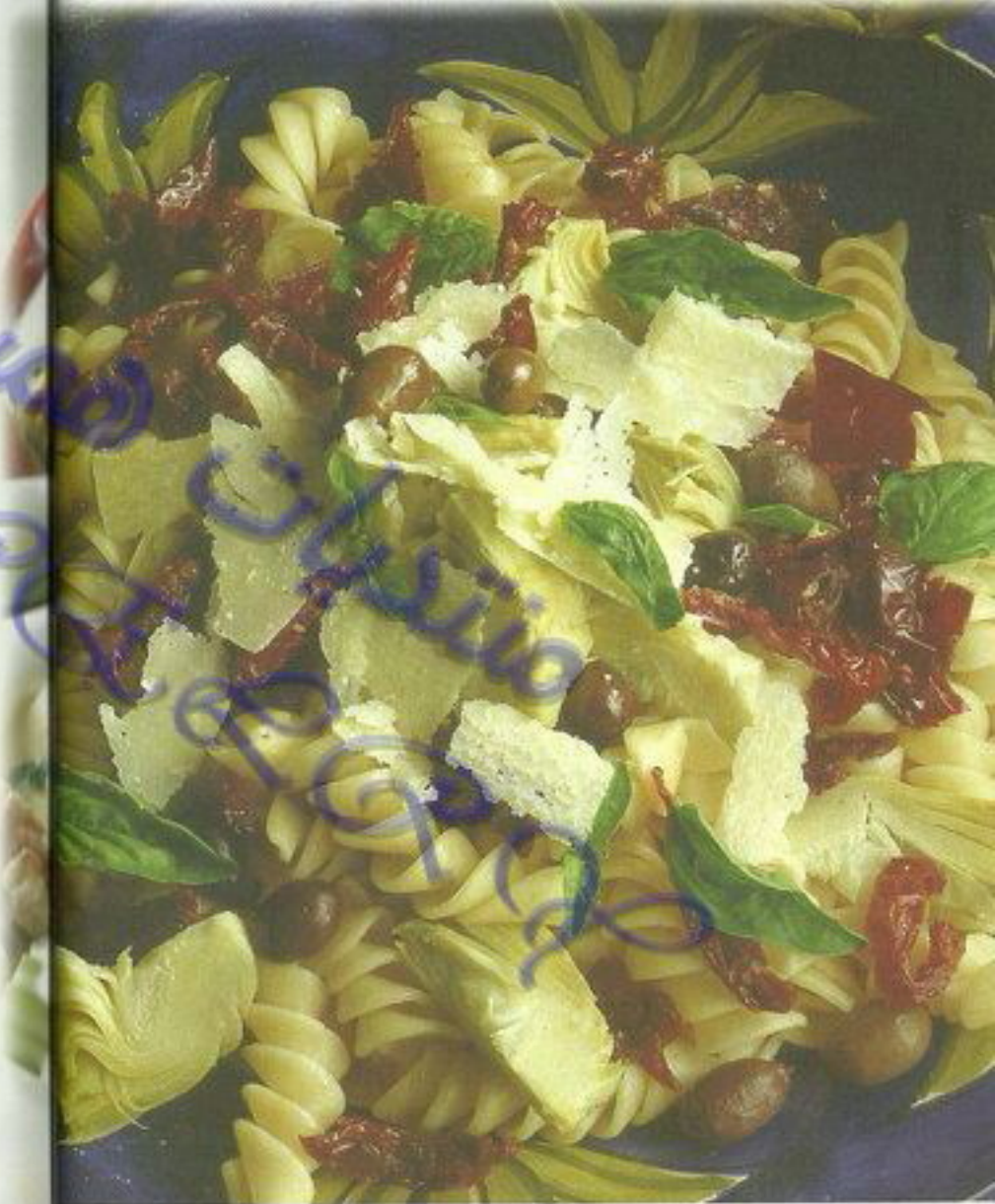
1. اسلقي المعكرونة في الماء المغلي، وفق تعليمات الغلاف. ثم صفّيها من الماء، وبرّديها في الماء البارد، ودعيها جانباً إلى أن تبرد تماماً.
2. ضعي المعكرونة والطماطم (البندورة)، والأرضي شوكي والفليفلة والزيتون والريحان وجبنة البارميزان والزيت والحلّ، في وعاء واخطيها. غطي الخليط وتركه في البرّاد، مدّة ساعتين، أو إلى أن يصبح جاهزاً للتقديم.

لـ 4 أشخاص

- 500 غ من المعكرونة اللؤلؤية
- 100 غ من الطماطم (البندورة) المحففة في الهواء الطلق والمقطعة شرائح رقيقة
- 100 غ من لبّ الأرضي شوكي المملّح والمقطع
- 75 غ من الفليفلة المقطّعة المحففة أو المشوية
- 125 غ من الزيتون الأسود المملّح
- 12 ورقة ريحان طازجة
- 60 غ من جبنة البارميزان المقطّعة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من الحلّ الإيطالي أو الحلّ العادي

نصيحة الطاهي:

تجدين، في هذه السلطة الرائعة، أجمل نكهات المطبخ الإيطالي. وهي لذيذة إذا ما قدمت إلى جانب الخبز المحمص وجبنة الريكوتا المحمّصة. حضريها، لوتسني لك ذلك، قبل يوم من تقديمها، لتنضج نكهتها.



سلطة السبيدج

thai squid salad التايلندية

■□■ | مدة الطهي: 5 دقائق - مدة التحضير: 40 دقيقة

المقادير

- < 3 أطراف سبيدج منقطة
- < 185 غ لوبيا مقطعة طولياً
- < حبتا طماطم (بندورة) مقطعتان إلى شرحات
- < ثمرة صغيرة من الياهايا المقشرة والمزروعة البذور والمقطعة
- < 4 بصلات حمراء مقطعة
- < 30 غ من التناغ الطازج
- < 30 غ من الكزبرة الطازجة
- < حبة فليفلة حمراء مقطعة
- تبيلة الحامض
- < ملعقتان صغيرتان من السكر الأسمر
- < 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- < ملعقة كبيرة من صلصة السمك

نصيحة الطاهي:

من الأفضل تقديم الصلصة أو التبيلة منفردة، ليختار الضيف القدر الذي يرغب فيه منها.

طريقة التحضير

1. شقيّ طولياً أطراف السبيدج بسكين مسننة (الصورة أ) ثم افتحها. اصنعي حزوزاً على سمكات السبيدج من دون أن تقطعها إلى الطرف الثاني ثم اعبيدي الكسرة، في الاتجاه المعاكس (الصورة ب) لتحصلي على شكل ماسة.
2. سخني مقلاة أو مشواة غير قابلة للالتصاق على حرارة عالية، واشوي السبيدج من كلّ جهة مدة دقيقة أو دقيقتين (الصورة ج) أو إلى أن ينضج. ثم أخرجه من المقلاة وقطعيه شرحات رقيقة.
3. ضعي السبيدج واللوبيا، والطماطم (البندورة) والياهايا والبصل الأخضر والتناغ والكزبرة والفليفلة في صحن التقديم.
4. ضعي السكر الأسمر وعصير الليمون وصلصة السمك في قنينة لتحضير التبيلة، ثم أغلقها وهزها وحركها جيداً. اسكبي هذا المزيج على السلطة واخلطي المزيج. غطي السلطة ودعيها جانباً، مدة 20 دقيقة قبل تقديمها.

ل4 أشخاص



□■□ | مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 40 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة في الماء المغلي، وفق التعليمات على الغلاف، ثم صفيها من الماء الحار، ومرريها تحت الماء البارد، ودعيها جانبا لتبرد تماما.
2. ضعي الحمص والجزر والكوسا والكرفس والفليفلة واللوبياء والطماطم (البندورة) والمعكرونة في وعاء واخليطها.
3. ضعي بعض أوراق الخس في طبق التقديم وأضيفي المزيج.
4. ضعي صلصة البستو واللين والمايونيز في وعاء واخليطها جيدا لتحضير التتبيلة. اسكبي التتبيلة فوق السلطة وقدميها.
- المقادير:
- < 250 غ من معكرونة بشكل أسداف
 - < 440 غ من حمص معلب مغسول ومصفى
 - < جزرتان مقطعتان إلى مربعات
 - < حببتا كوسا مقطعتان إلى مربعات
 - < ساقا كرفس مقطعتان إلى مربعات
 - < حبة فليفلة حمراء مقطّعة إلى مربعات
 - < 155 غ من اللوبياء السلوقة
 - < 3 لترات طماطم (بندورة) إيطالية مقطّعة شرحات
 - < 250 غ مسن أوراق الخس المتخلطة
 - تتبيلة البستو
 - < 125 غ من البستو الجاهزة (صلصة الريحان مزلفة من: أوراق الريحان والثوم والبندق والزيت وحببتا البارميزان المظحونة معا)
 - < نصف كوب أو ما يعادل 100 غ من اللين الطبيعي
 - < 2 ملعقة كبيرة من المايونيز

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يحتوي هذا الطبق على نكهات شوربة الماينسترون جميعها، إنما بشكل سلطة. إذا لم تتوافر لديك الطماطم (البندورة) الإيطالية، فاستخدمي العادية منها.



سلطة الفاصولياء العريضة chili الحارّة

broad bean salad

■□■ مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

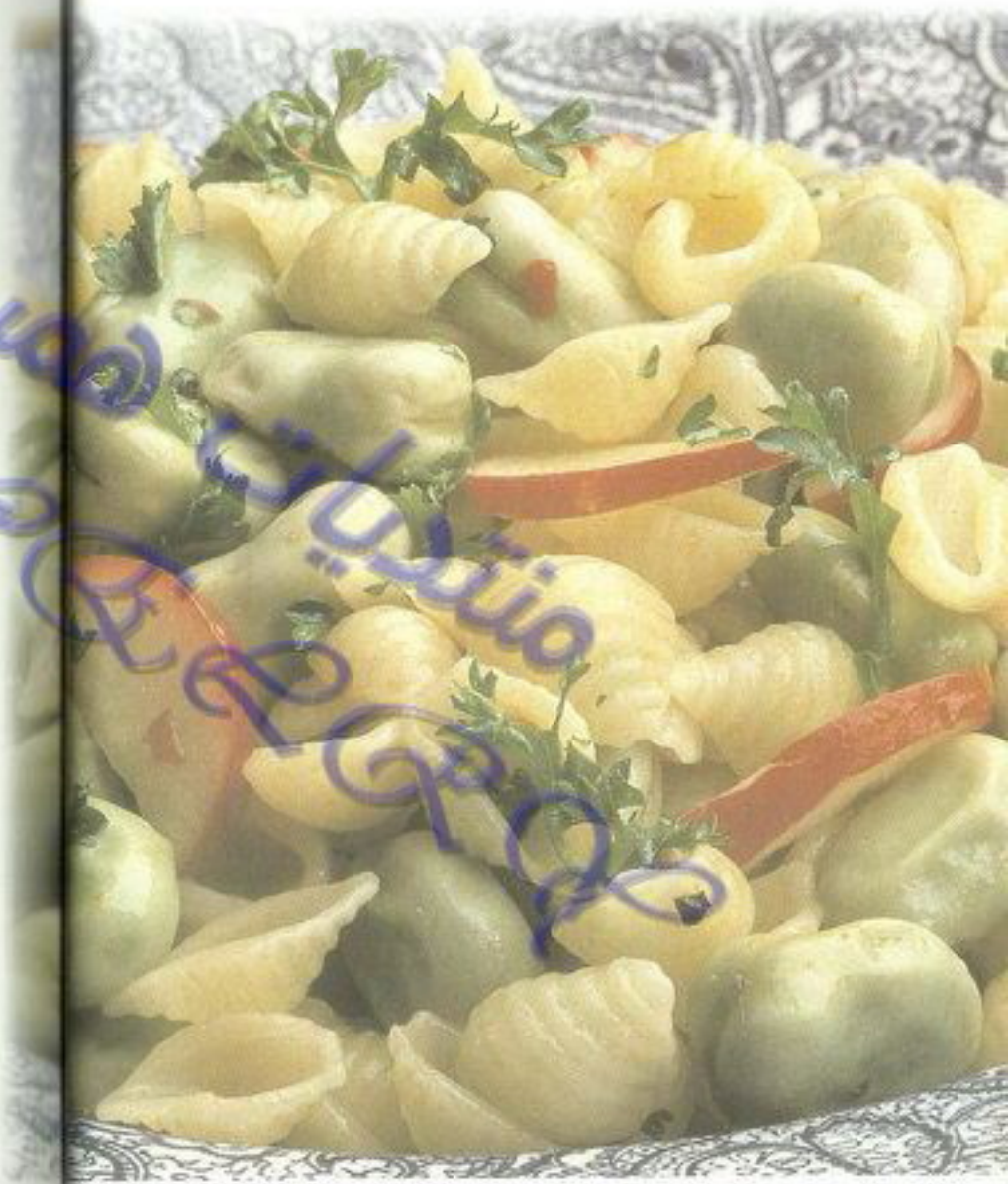
المقادير

طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة في الماء المغلي، وفق التعليمات على الغلاف، ثم صفيها وبرديها بالماء البارد، و صفيها مجدداً، ودعيها جانباً لتبرد تماماً.
 2. سخني الزيت في مقلاة كبيرة، واقلي الفاصولياء العريضة ومعجون الفليفلة الحارّة، مدة 3 دقائق، على درجة حرارة معتدلة؛ زيدي إلى ذلك المرق ودعيه إلى أن يصل إلى درجة الغليان، ثم غطيه واركبه على النار، مدة 10 دقائق. صفيه من السوائل واركبه جانباً لتبرد.
 3. ضعي الزيت والخلّ والثوم في قنينة، وأحكمي إغلاقها ثم هزيها وحركيها جيّداً، لتحضير التتبيلة.
 4. ضعي المعكرونة وخليط الفاصولياء والفجل والبقدونس وجبنة البارميزان في صحن السلطة. اسكبي التتبيلة ثم اخلطيها.
-
ل4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

تعتبر المعكرونة الصغيرة مكتملة مثالية لسلطات الصيف. فهي تساعد على الهضم البطني، للكاربوهيدرات؛ مما يسمح بممارسة الرياضة والنشاطات الصيفية، بعد تناول الطعام.



نيس الفرنسية niçoise salad

□□□□ | مدة الطهي: صفر دقيقة - مدة التحضير: 50 دقيقة

المقادير

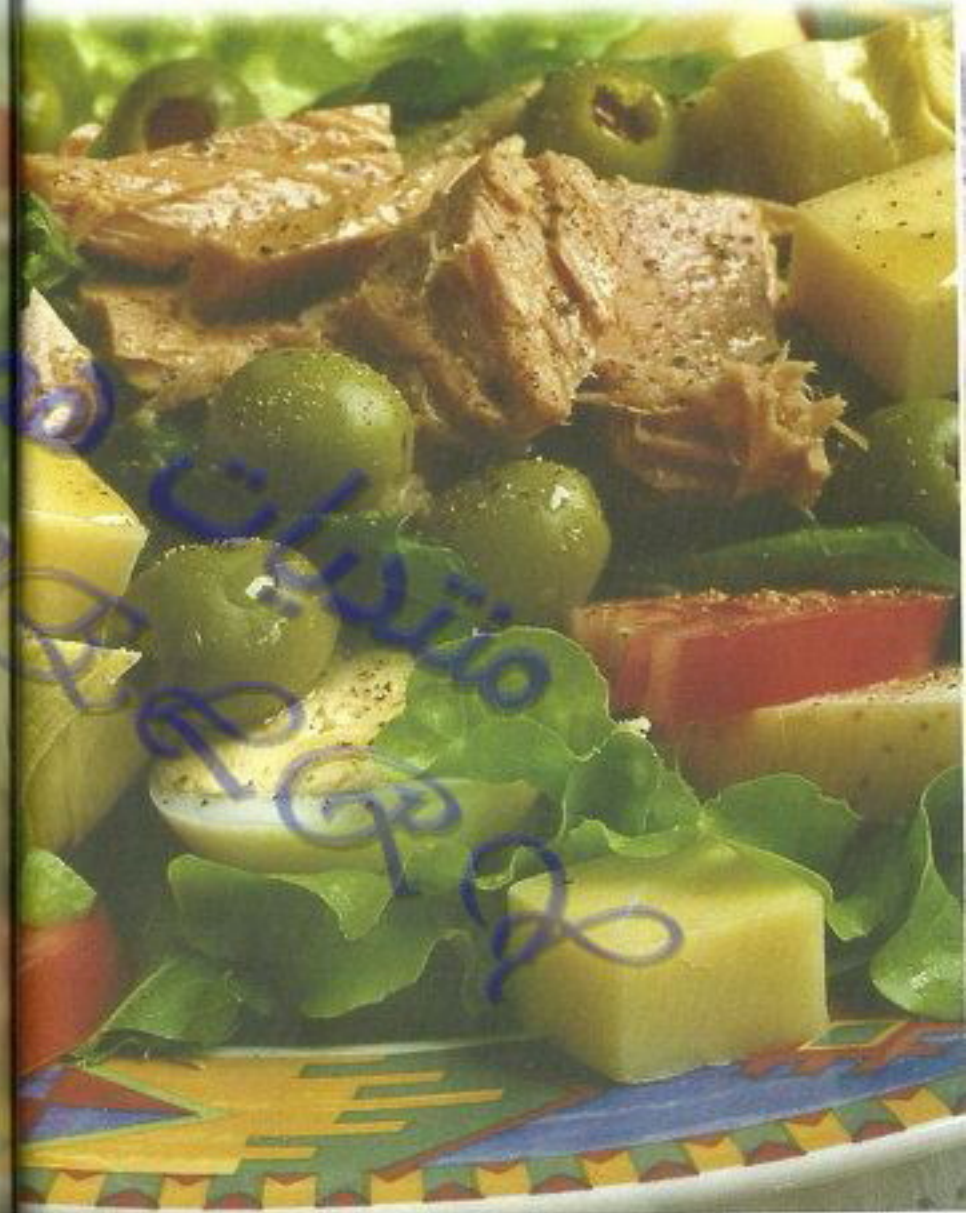
طريقة التحضير

1. ضعي التونا والأرضي شوكي والجبنه والبيض والبطاطا والطماطم (البنادورة) والبصل واللوبياء والزيتون، في وعاء كبير، واخلطي لتحضري السلطة.
2. ضعي الزيت والخردل والخل والثوم والفلفل الأسود (حسب الرغبة) في قنينة، ثم أغلقها وهزها وحركيها بقوة، لتحصلي على التتبيلة. زيدي محتوى القنينة إلى السلطة وحركي المزيج.
3. صفي أوراق الخس في صحن التقديم، واسكبي السلطة فوقها.

لـ 6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

- < بصلة واحدة مقطعة
 - < ومقطعتان مسلوقتان
 - < 4 بيضات مسلوقة ومقطعة شرحات
 - < 125 غ من لب الأرضي شوكي المعلب والمصفى والمقطع (اختياري)
 - < 125 غ من جبنة لذهذة (جبنة الشيدر) مقطعة مكعبات
 - < 4 بيضات مسلوقة ومقطعة شرحات
 - < حسبنا بطاطا مسلوقتان ومقطعتان شرحات
 - < 250 غ من اللوبياء المطبوخة
 - < 45 غ من الزيتون المحشو والمقطع شرحات
 - < تبيلة صلصة مدينة نيس
 - < ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون
 - < ملعقتان كبيرتان من الخل
 - < فص مهروس من الثوم
 - < نصف ملعقة صغيرة من الخردل الفرنسي
 - < فلفل أسود طازج مطحون
- قدمي هذه السلطة مع الخبز المحمص أو الخبز الفرنسي المحمص على وجبة كاملة. كما أن إضافة الأنشوفة وجبن البارميزان فكرة رائعة. اشترى دائماً المكونات التي تناسب طبعك. فالتونة المهروسة الأرخص هي الخيار الأمثل لسلطة مماثلة. هي رخيصة السعر بسبب مظهرها غير المتناسك وليس بسبب تدهن جودتها. كما أن جبنة الفيتا هي بديل شههي وألذ، في خيار الجبن اللذيذ (جبنة الشيدر مثلاً).



سلطة الهليون asparagus and salmon salad وسمك السلمون

□□□ مدة الطهي: 7 دقائق - مدة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

المقادير

1. اغلي الهليون في الماء أو على البخار أو ضعيه في المايكروايف إلى أن يطرى. صفيه من الماء وبردیه تحت الماء البارد، ثم صفیه مجدداً ونشفيه واتركيه يبرد. رتبي أوراق الخس والهليون وشرحات السلمون في أطباق التقديم.

2. ضعي اللبن والسليمون المبشور وعصير الليمون والشبث في وعاء صغير واخلطي المزيج.

3. اسكبي الصلصة فوق السلطة، ورشي عليها القفل الأسود. غطي السلطة وضعيها في البراد واتركيها حتى موعد تقديمها.

لده أشخاص

< 750 غ من أغصان الهليون المقلمة
< أوراق خس حسب اختيارك
< 500 غ من شرحات سلمون مدخن
< فلفل أسود مطحون طازج
< صلصة اللبن بالليمون
< كوب أو ما يعادل 200 غ من اللبن
< ملعقة كبيرة من بشر الليمون
< ملعقة كبيرة من عصير الليمون
< ملعقة كبيرة من الشبث المقطع
< ملعقة صغيرة من الكمون

نصيحة الطاهي:

إذا لم يتوافر لديك الهليون الطازج فاستبدلي به اللوبيا أو البازيلا.



grilled

prawn salad

سلطة القريدس

المشوي

■ مدة الطهي: دقيقتان - مدة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

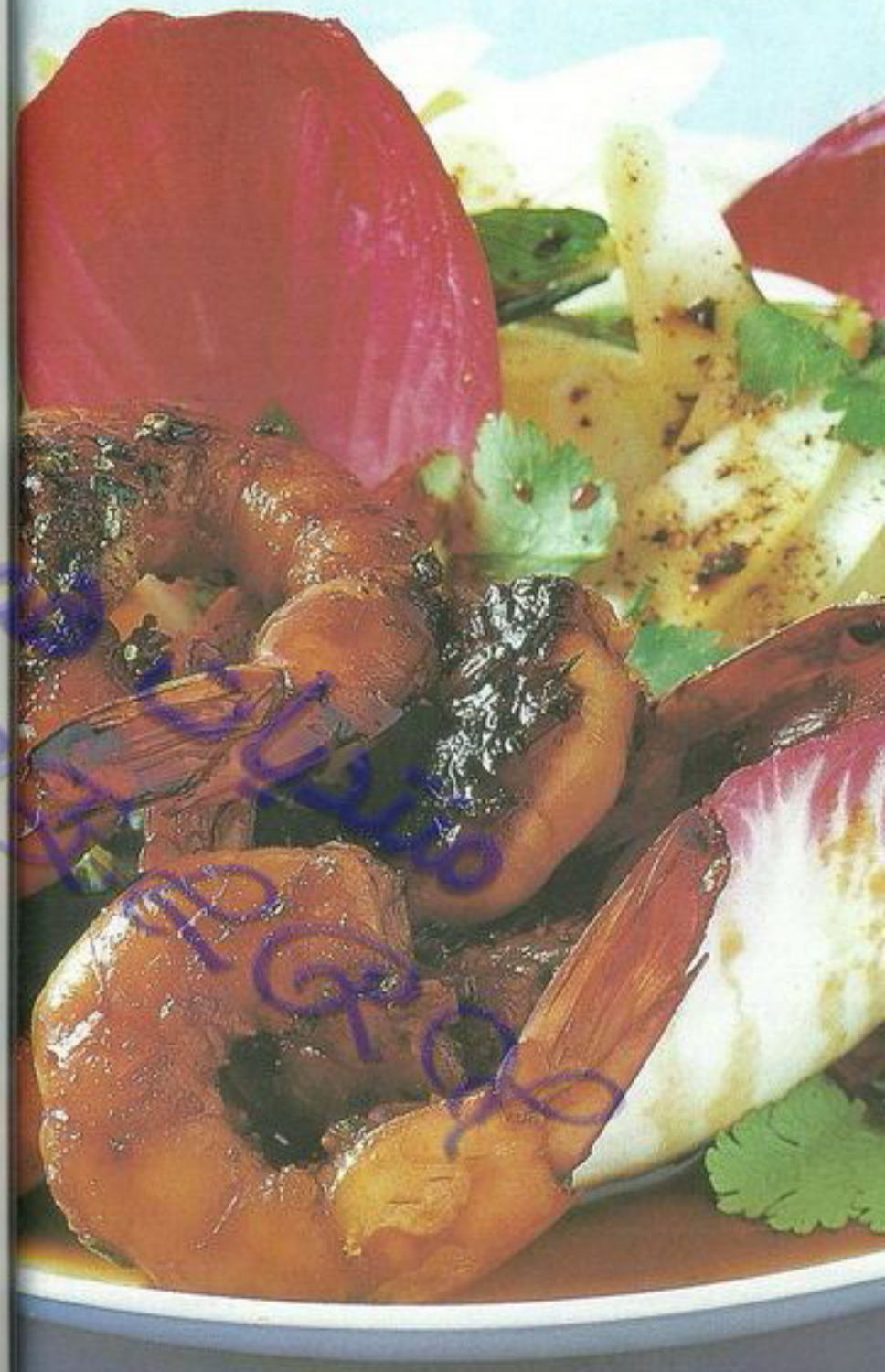
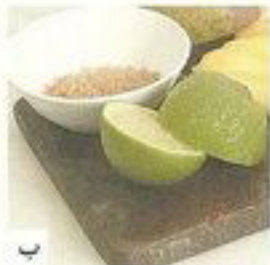
المقادير

1. ضعي القريدس والفليفلة وصلصة الصويا والعسل في وعاء (الصورة أ) ثم اخلطيهما وملحيهما، واطريهما مدة 5 دقائق.
2. رتبي الهندباء الحمراء والخضراء والمأنجا والتنعناع والكزبرة في أطباق التقديم. اخلطي السكر الأسمر وعصير الليمون في وعاء صغير (الصورة ب)، ورشي الخليط فوق السلطة.
3. سخني مقلاة غير قابلة للالتصاق على حرارة عالية، ثم أضيفي سمكة القريدس (الصورة ج) واقليها مدة دقيقتين، أو إلى أن تنضج. ضعي سمكة القريدس فوق السلطة، واسكبي فوقها السوائل المتبقية في المقلاة وقدميها مباشرة.

- « 16 سمكة قريدس منزوعة القشر والعروق (الركبي الليل)
- « الفليفلة الخضراء طازجة منزوعة البذور ومقطعة
- « ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من صلصة الصويا الخفيفة
- « ملعقة كبيرة من العسل
- « غصن هندباء برية خضراء
- « منقاة الأوراق
- « غصن هندباء برية حمراء
- « منقاة الأوراق
- « حسب الحاجة غير لاضحتين
- « مفصّلتان شريحات رفيعة
- « 4 ملاعق كبيرة من التنوع الطازج
- « 3 ملاعق كبيرة من أوراق الكزبرة الطازجة
- « ملعقة كبيرة من السكر الأسمر
- « ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

نصيحة الطاهي:

عليك تقديم هذه السلطة فور تحضيرها.



chicken

caesar salad

سلطة القيصر

بالدجاج

□□□ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

طريقة التحضير

المقادير

1. سخني مشواة الفحم على درجة حرارة معتدلة.
2. لكي تصنع الخبز المحمص، ضعي مكعبات الخبز في وعاء أو صينية للخبز ورشي عليها الزيت وخبزيها مدة 15 دقيقة أو إلى أن تصبح محمصة وذهية اللون ثم دعها تبرد.
3. ضعي القليل من الزيت على المشواة، وصفي عليها الدجاج وشرحات اللحم، ودعيها تشوي مدة دقيقتين أو 3 دقائق من كل جانب لها أو إلى أن يطرى الدجاج ويحمص اللحم. دعها لتبرد ثم قطعي الدجاج إلى شرحات وافزمي اللحم.
4. صفي أوراق الخس والطماطم (البنادورة) والدجاج واللحم في وعاء.
5. ضعي الكريمة الحامضة والمايونيز والخردل والأنشوفة والماء في الخلاط، لصنع التتبيلة. وأخلطي المكونات، إلى أن تصبح مزيجاً متكاملًا. اسكبي التتبيلة فوق السلطة، قبل التقديم مباشرة، ورشي فوقها جبنة البارميزان المبشورة والخبز المحمص.

- < 2 فليه من صدر الدجاج
- < 4 شرحات من لحم البقر
- < حصة واحدة يونانية، الزعري الأوراق
- < 250 غ من الطماطم (البنادورة) البرية وقد شطرت كل ثمرة منها إلى نصفين
- < 125 غ من جبنة البارميزان الخبز المحمص
- < 250 غ من مكعبات الخبز
- < ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- < تبيلة الخردل بالكريمة
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 غ من الكريمة الحامضة
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 غ من المايونيز
- < ملعقتان كبيرتان من الخردل
- < 3 فلية مقطعة من الأنشوفة
- < ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من الماء

لـ 8 أشخاص

نصيحة الطاهي:

لتحضري الخبز المحمص، انزعي قشرة الخبز الفرنسي الخارجي وقطعيه مكعبات متناسقة. اقطعي رغيف الخبز بسماكة 5 ملم وربع للقطعة، واطبعي القطع بعرض 5 ملم وربع، ثم اقطعها في الاتجاه المعاكس أيضاً 5 ملم وربع، ليصبح لديك مكعبات بقياس 5 ملم وربع. يمكنك الاحتفاظ بالفائض من هذا الخبز المحمص، أسابيع عديدة، في وعاء زجاجي محكم السد.



سلطة الدجاج من مدينة نيو مكسيكو

new mexico
chicken salad

□□□ | مَدّة الطهي: 0 دقيقة - مَدّة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- < حفنة من الرشاد
- < أزهار صالحة للأكل من اختيارك
- < 6 أوراق مقطّعة من الهندباء الحمراء
- < حبة كريب فروت مقشرة ومنزوعة الغلاف الخارجي ومقطّعة
- < صدر دجاج مدّخن ومقطّعان شرائح
- تبيلة البندق بالفليفلة الحارة
- < 4 ملاعق كبيرة من البندق المحمص
- < 6 أوراق غار
- < حببتا فليفلة حمراوان مقطعتان جيّداً
- < ملعقتان كبيرتان من السكر
- < ثلث كوب أو ما يعادل 90 مل من الخردل
- < ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون



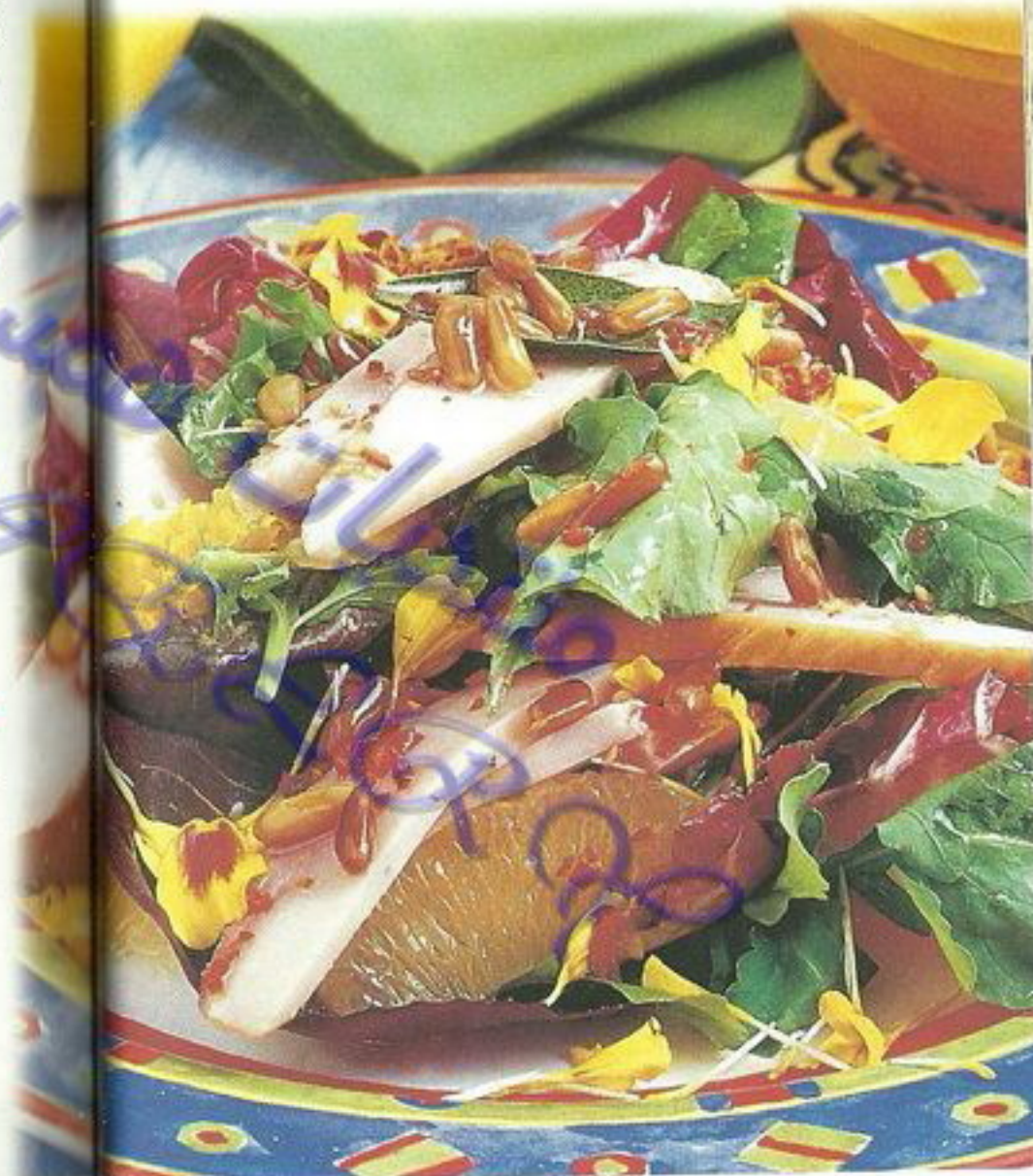
طريقة التحضير

1. رتب الرشاد والأزهار والهندباء الحمراء، بطريقة أنيقة في صحن التقديم، وضعي فوقها الكريب فروت ولحم الدجاج.
2. ضعي البندق وأوراق الغار والفليفلة والسكر والخلّ والزيت، في وعاء لتحضير التبيلة، واخفطي المزيج. اسكبي التبيلة فوق السلطة قبل تقديمها مباشرة.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يمكن أن تختاري من بين الأزهار الصالحة للأكل نية. وهي تشمل، الرشاد وإبرة الراعي والورود والآذريون والبنفسج وأزهار الكوسا ومعظم الأعشاب: كالشوم المعمر والجرجير والخمحم والشبث وإكليل الجبل والخزامى والريحان. جرّبي الأكياس المعبأة بمختلف أنواع الزهور الصالحة للأكل الموجودة في متاجر البقالة أو في متاجر بيع الأطعمة.



سلطة السبانخ

spinach

and meat salad

ولحم البقر

□□□ | مدة الطهي: 7 دقائق - مدة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

المقادير

1. سخني الزيت في المقلاة، وأضيفي إليه اللحم، وقلبيه على درجة حرارة معتدلة، مدة 3 أو 4 دقائق أو إلى أن يصبح اللحم محمصاً. أضيفي اللوز وقلبيه، ثلاث دقائق، أو إلى أن يصبح ذهبي اللون.
2. رتبي السبانخ في طبق كبير للتقديم، وضعي اللحم واللوز ومرق اللحم، واخلطي المزيج.
3. ضعي الجبنة والمايونيز والكريمة الحامضة والكريمة المزوجة في وعاء، واخلطي المكونات لتحضري التتبيلة. اسكي المحتوى على السلطة وقدميها مباشرة.

- < ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- < 4 شرائح مقطعة من لحم البقر
- < 90 غ من اللوز المقطع
- < 500 غ من السبانخ المقطع قطعاً كبيرة
- < تتبيلة الجبنة الزرقاء
- < 60 غ من الجبن المفتت
- < ملعقة كبيرة من المايونيز
- < ملعقة كبيرة من الكريمة الحامضة
- < ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من الكريمة المزوجة

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

قد يسبب اللحم الساخن ذبول أوراق السبانخ. لذا يكمن السر في الوصفات المماثلة بتحضيرها وتقديمها على الفور. قدمي هذه السلطة مع الخبز المحمص أو اللفائف، لتحصلي على وجبة كاملة.



السلطة الخضراء

green salad
in creamy dressing

مع تتبيلة الكريمة

□□□ | مدة الطهي: 5 دقائق - مدة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

1. اقلي لحم البقر في مقلاة على حرارة معتدلة، مدة 4 أو 5 دقائق، أو إلى أن يُحْمَصَ، ثم ضعيه على ورق زبدة واتركيه ليبرد.
2. رشي الخس والطماطم (البنادورة) والجزر والكرفس والبازيلا واللحم، في الطبق المعدّ للتقديم أو في صحن سلطه كبير.
3. ضعي المايونيز والكريمة الحامضة وعصير الليمون والفلفل، حسب الرغبة، في وعاء، واخترطي المزيج لتحضير التتبيلة، ثم اسكبي التتبيلة فوق وعاء السلطة واتركي الخليط في البراد، إلى أن يحين موعد تقديمه.

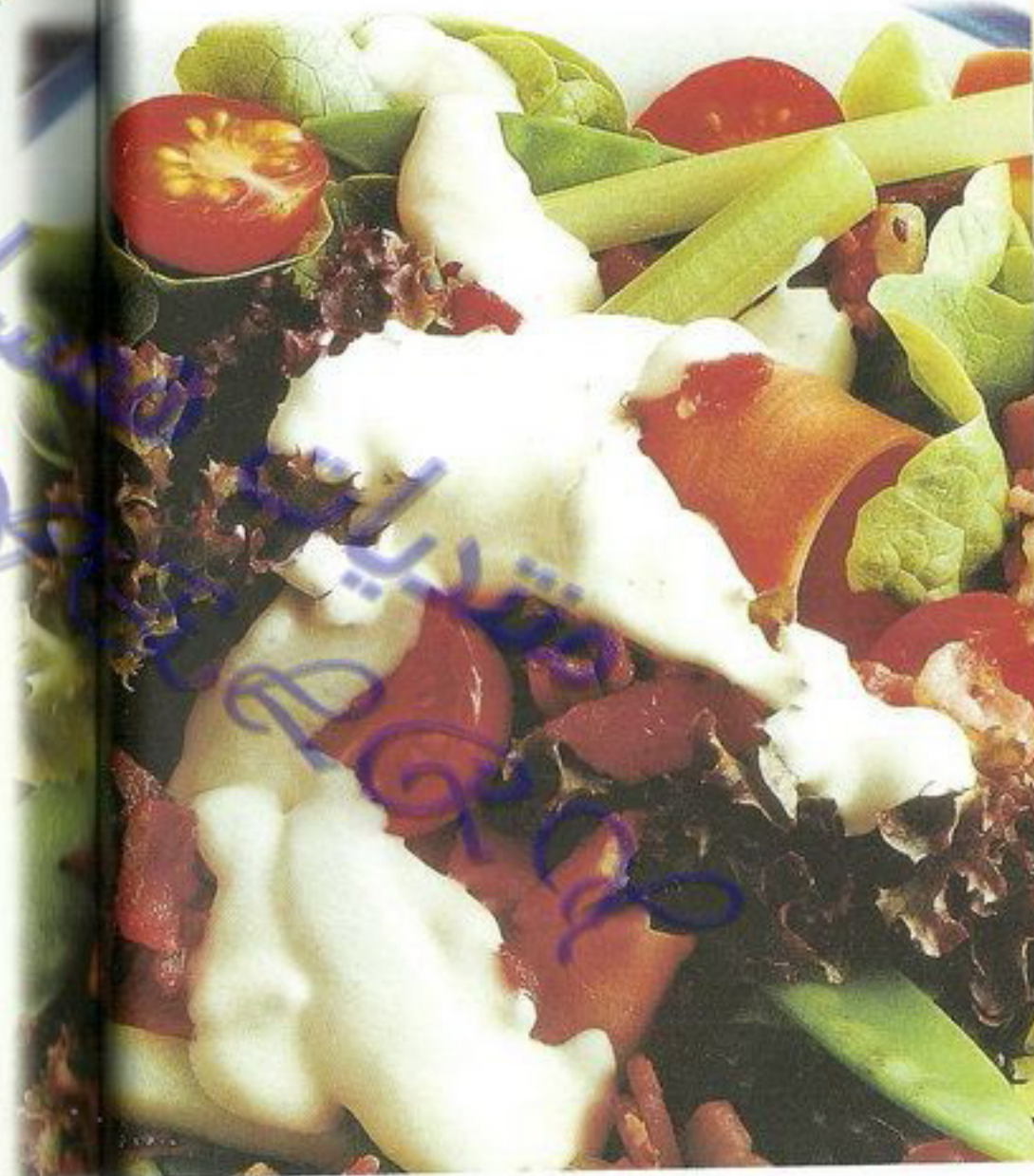
- < 6 شحاحات من لحم البقر
- < أوراق خسيتين من اختيارك
- < 250 غ من ثمار البنادورة (الطماطم) البرية المشطورية
- < كل منها إلى نصفين
- < حبسا جزر مقطعتان إلى دوائر
- < عودان من الكرفس مقطعان إلى دوائر
- < 125 غ من البازيلا
- < تتبيلة الكريمة
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 غ من المايونيز
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 غ من الكريمة الحامضة

- < ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- < فلفل أسود طازج مطحون



نصيحة الطاهي:

اقلي لحم البقر مباشرة، قبل إضافته إلى الخضراوات، لتحصلي على أفضل مذاق، وليبقى محمصاً حتى موعد التقديم.





سلطة نودلز

cellophane

noodle salad

السلفوفان

□□□ | مدة الطهي: 6 دقائق - مدة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- < 155 غ من نودلز السلفوفان
- < ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم
- < فصان مهروسان من الثوم
- < ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
- < 4 شريحات لحم بقر مقطعة
- < 500 غ من اللحم المفروم
- < 15 غ من أوراق النعناع
- < 15 غ من أوراق الكزبرة
- < 8 أوراق من الخس
- < 5 غ من الكراث الأحمر أو الذهبي المقطع
- < فليفلة حمراء مقطعة
- < ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- < ملعقة كبيرة من صلصة الصويا الخفيفة

نصيحة الطاهي:

تُعرف «نودلز السولوفان» بـ«النودلز الشفافة» و«النودلز الدقيقة» و«الشعيرية» وهي مصنوعة من طحين حبوب «المانج». تكون هذه النودلز إما دقيقة كالشعيرية وإما مسطحة كنودلز الـ«فاتوشيني». وهي عادة قاسية وصعبة الكسر قبل غليها في الماء. من الأفضل أن تشتري الأنواع التي تأتي حزمًا، لتسهيل الأمر على نفسك.

طريقة التحضير

1. ضعي النودلز في وعاء واغمريها بالماء المغلي. اتركيها، مدة 10 دقائق، ثم صفيها من الماء.
2. سخني الزيت في مقلاة على درجة حرارة عالية، ثم أضيفي الثوم والزنجبيل وقلبيهما مدة دقيقة. زبدي شريحات اللحم واللحم المفروم وقلبيها، مدة 5 دقائق، أو إلى أن ينضج اللحم.
3. صفي النعناع والكزبرة والخس والكراث والفليفلة والنودلز في الطبق المعد للتقديم، وأضيفي إليها اللحم المقلي وعصير الليمون وصلصة الصويا.

لـ4 أشخاص



□□□ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

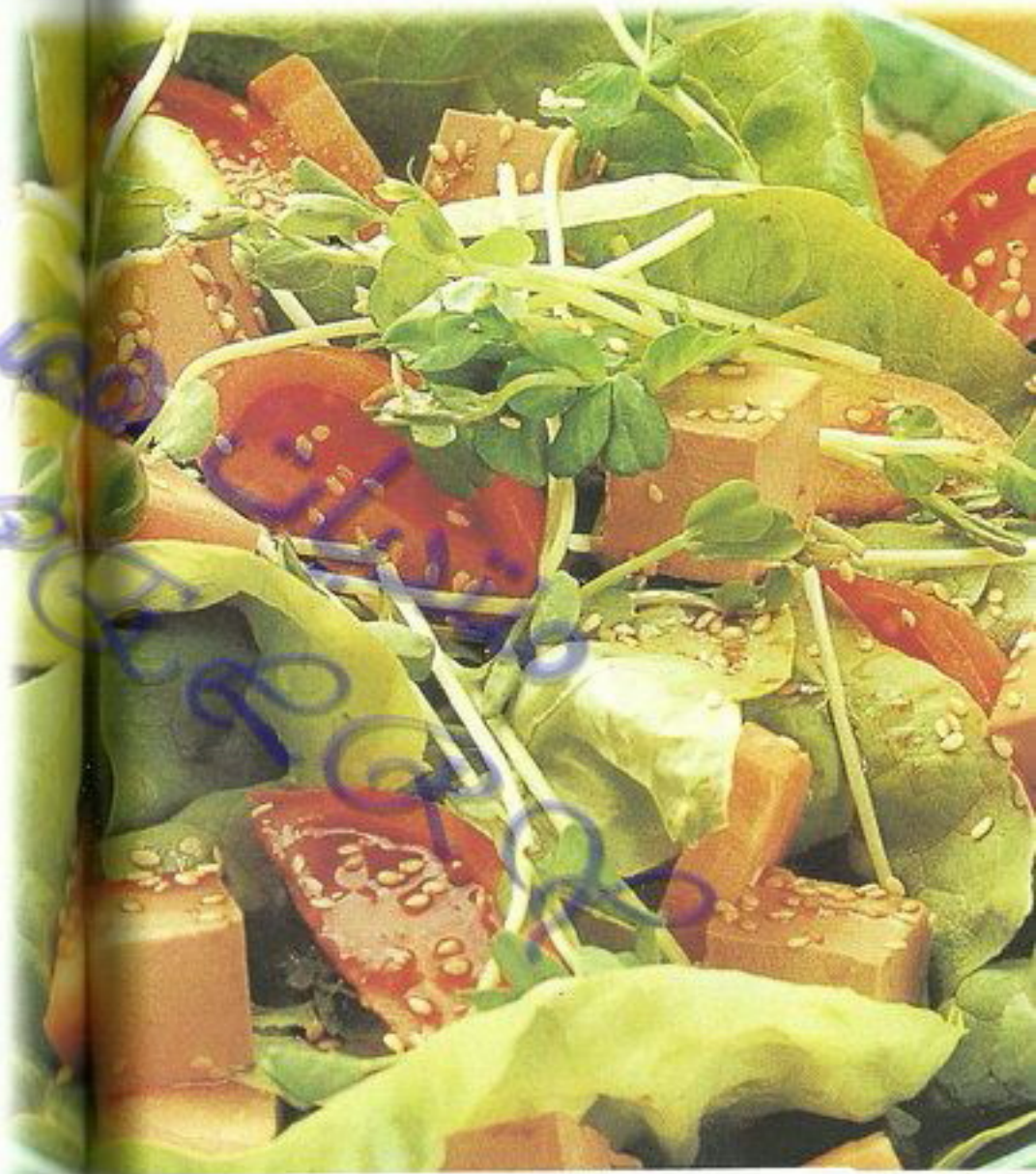
طريقة التحضير

1. ضعي صلصة الصويا والزيت والزنجبيل وعصير الليمون والخلّ في وعاء صغير، وأضيفي إليها التافو، وحركي المكونات إلى أن يتغلّف التافو بها. غطّي الوعاء ودعيه يتنقع، مدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة.
 2. صفي الخس والبنادورة (الطماطم) وبراعم البازيلا، أو الجرجير والجزر في وعاء. صفي التافو واحتفظي بالتبيلة. أضيفي التافو إلى السلطة واخلطي المكونات ثمّ رشي بذور السمسم. زيدي باقي التبيلة إلى الوعاء قبل تقديم السلطة.
- لـ 4 أشخاص
- < 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
 - < 2 ملعقةتان صغيرتان من الزيت النباتي
 - < نصف ملعقة من الزنجبيل المبشور
 - < ملعقة كبيرة من عصير الليمون
 - < 2 ملعقةتان صغيرتان من الخلّ
 - < 500 غ من التافو المقطّع مكعبات
 - < خسة واحدة مورقة
 - < حبّتا طماطم (بنادورة) مقطّعتان شراحت
 - < 60 غ من براعم البازيلا أو الجرجير
 - < حبّتا جزر مقطّعتان دوائر
 - < ملعقة كبيرة من بذور السمسم اغمّصة



نصيحة الطاهي:

تعتبر هذه السلطة وجبة سهلة في الصيف، لا تحتاج إلا إلى الخبز الأبيض أو خبز الجاودار، لتصبح وجبة كاملة.



سلطة الحبوب

bean salad

□□■ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

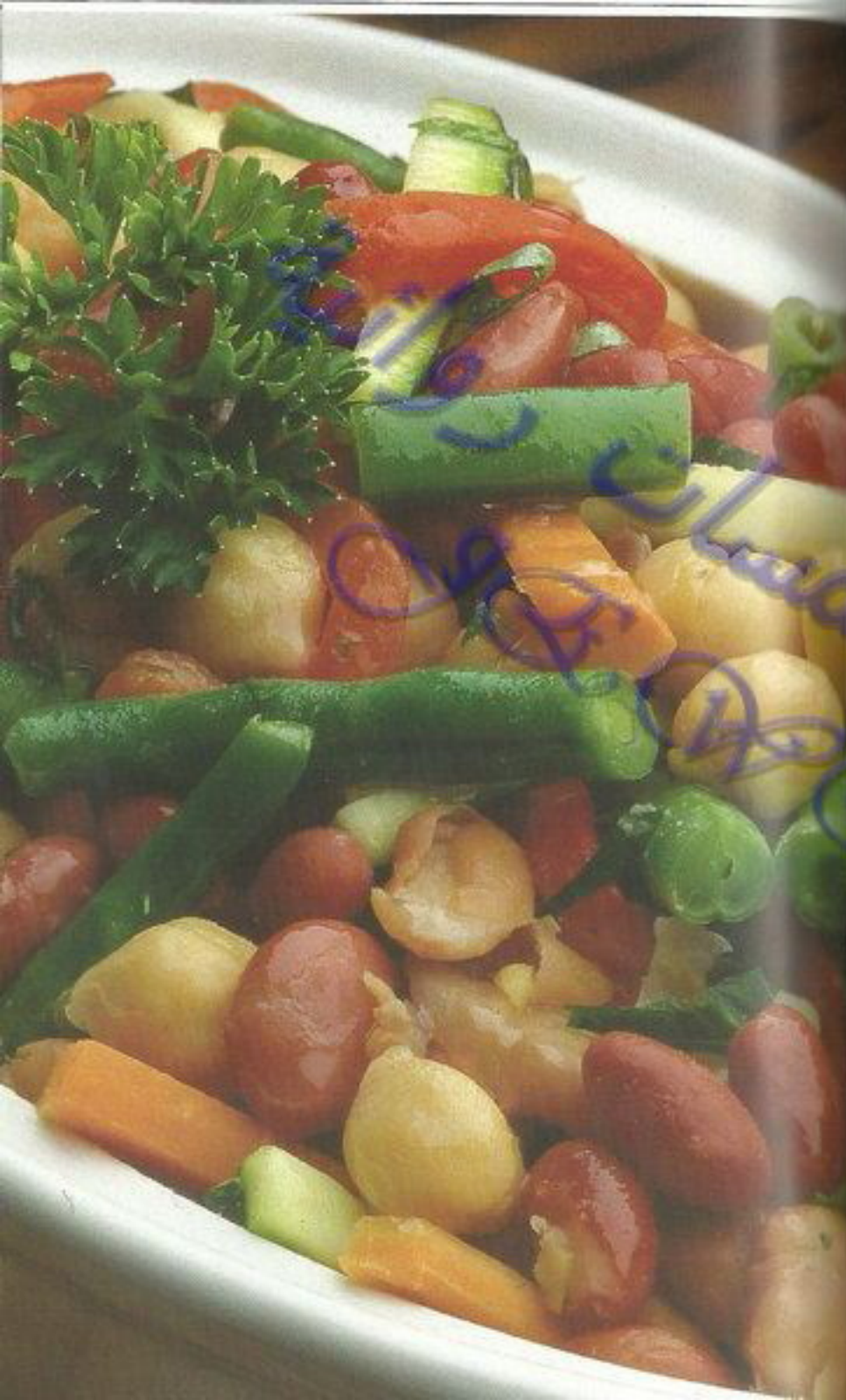
المقادير

طريقة التحضير

1. اخلطي الفاصولياء الحمراء والحمص ولوبياء الخقل واللوبياء الخضراء والكوسا والجزر والكستناء والفلفل الحلو والبقدونس والريحان والتبيلة الإيطالية في وعاء كبير.
 2. اخلطها جيداً، ثم ضعها في البراد مدة تتراوح بين 4 و 6 ساعات، ثم أعيد خلطها قبل تقديمها. تقدم باردة.
- له أشخاص
- < كوب من الفاصولياء الحمراء المعلبة المغسولة والجففة
 - < كوب من الحمص المعلب المغسول والجفف
 - < كوب من لوبياء الخقل المعلبة والمغسولة والجففة
 - < كوب من اللوبياء الخضراء المسلوقة
 - < حبنا كوسا مسلوقةتان ومقطعان، طولياً
 - < حبة جزر مسلوقة ومقطعة طولياً
 - < نصف كوب من الكستناء الجففة
 - < حبنا فليلحة حلوة مقطعان طولياً
 - < ملعقتان كبيرتان من البقدونس المقطع
 - < ملعقة كبيرة من الريحان المقطع
 - < نصف كوب من التتبيلة الإيطالية (صلصلة مكونة من الزيت والخلّ والثوم والصعتر البرّي)

نصيحة الطاهي:

يمكنك من باب التغيير، أن ترشي، على هذه السلطة، خليط اللبن والخردل، عوضاً عن التتبيلة الإيطالية.



سلطة الفطر mushroom والفلفل الحلو and pimento salad

■□□ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

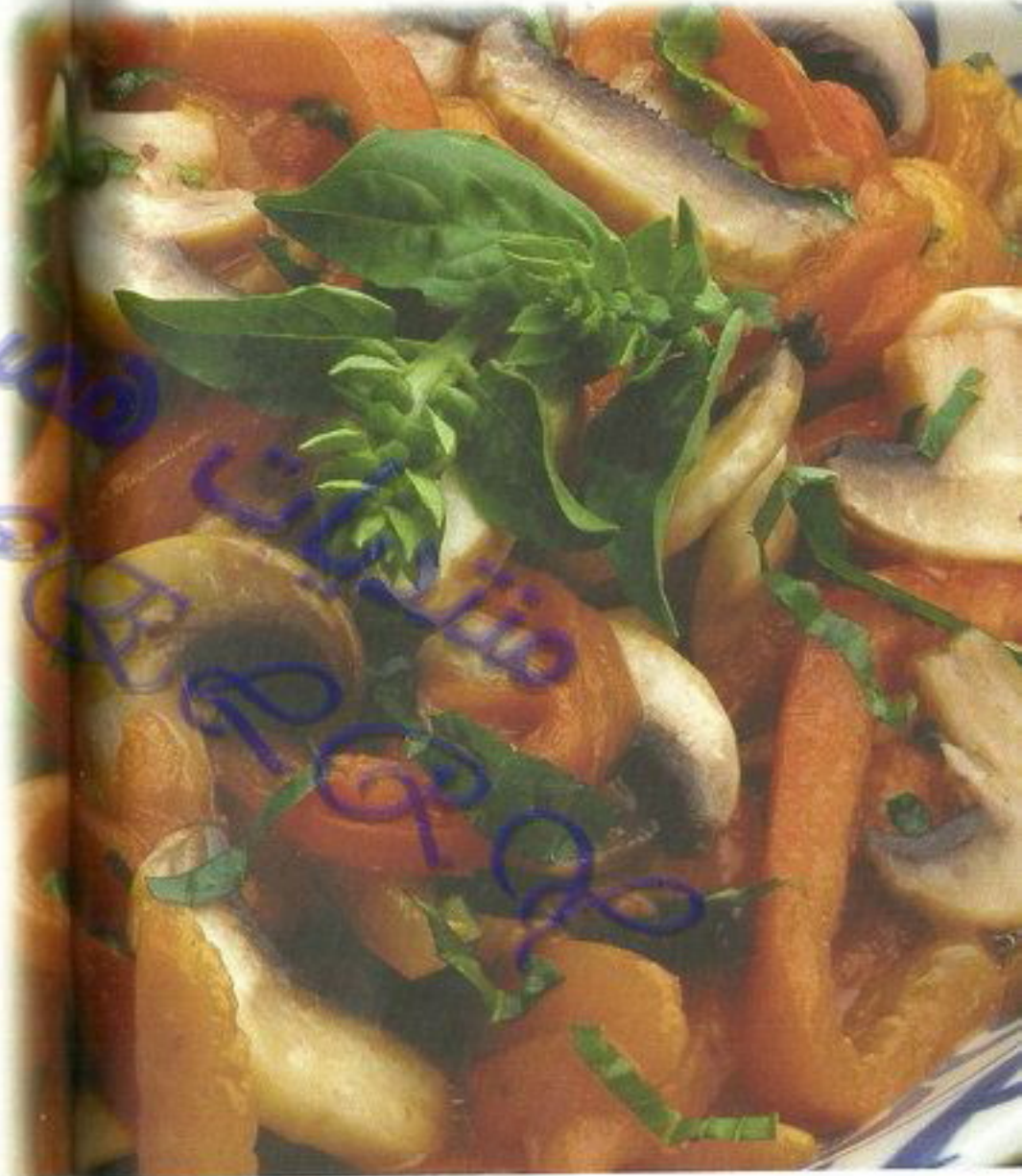
طريقة التحضير

- المقادير
1. اخلطي عصير الليمون والخل الأحمر والخل الأبيض والشوم والريحان والبقدونس والزيت، إلى أن تمتزج المكونات في وعاء متوسط الحجم.
 2. اضيفي الفلفل الحلو والفطر. غطي السلطة ودعيها في البراد، مدة 3 ساعات. تقدم باردة، باعتبارها طبقاً ثانوياً.
- لـ 4 أشخاص
- < ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
 - < ملعقتان كبيرتان من الخل الأحمر
 - < ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض
 - < فصان مهروسان من الثوم
 - < ملعقة كبيرة من الريحان المقطع
 - < ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
 - < ملعقتان كبيرتان من زيت العصفور
 - < 8 حبات فلفل حلو مقطعة طولياً
 - < كوب من الفطر المقطع



نصيحة الطاهي:

هذه السلطة ممتازة عندما تقدم إلى جانب اللحم المشوي.



□□□ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

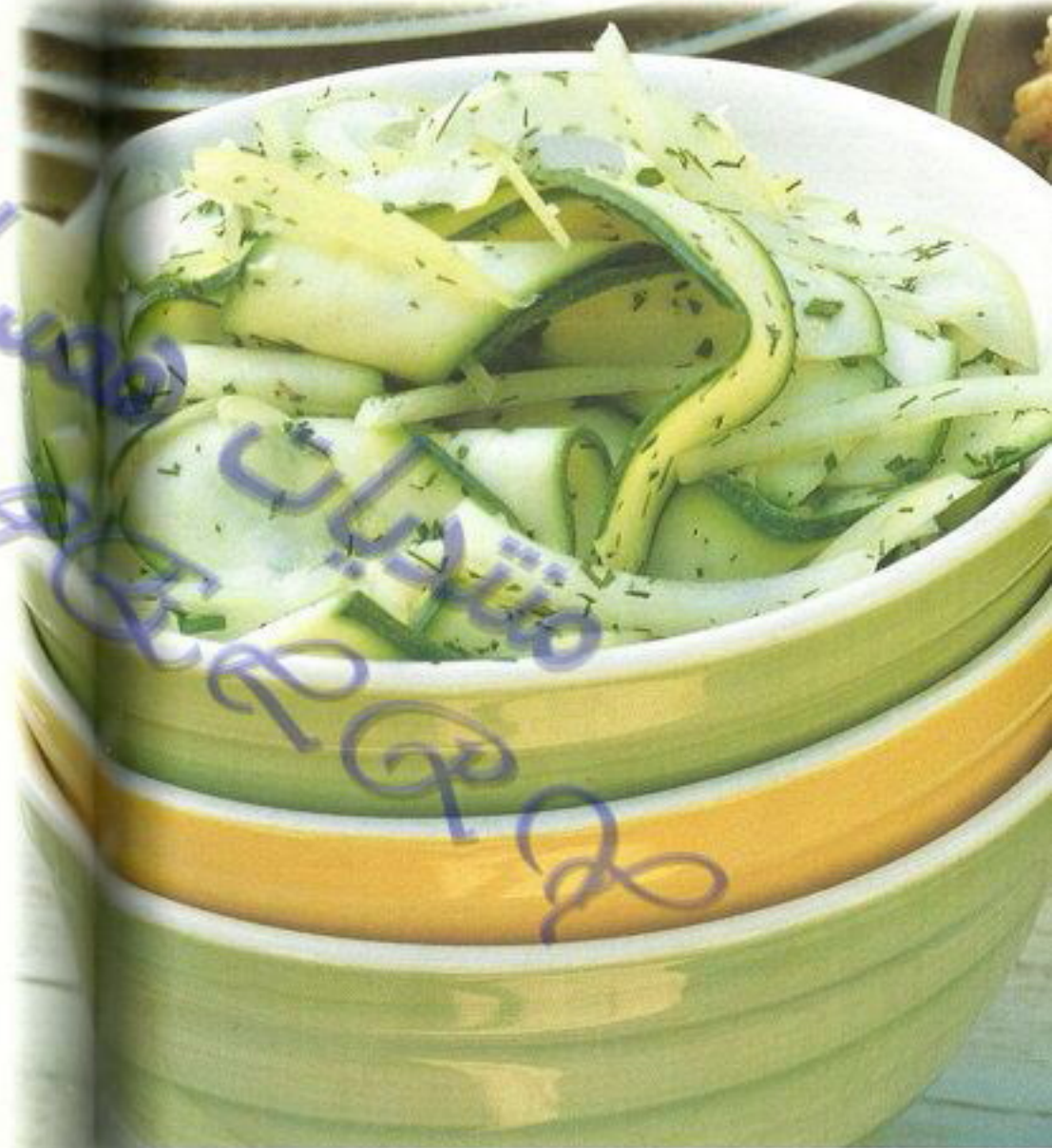
طريقة التحضير

1. ضعي الكوسا والبصلة في وعاء.
 2. ضعي الشبث والبقدونس والشوم والخلّ والزيت وعصير الليمون والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في وعاء، واخلطي المكونات لتحصلي على التتبيلة، ثم اسكبيها على الكوسا واخلطيها، ثم غطي الوعاء ودعيه في البرّاد، مدة ساعة على الأقل، قبل تقديم الطعام.
-
8 أشخاص
- < 6 ثمرات كوسا مقطّعة طولياً قطعاً دقيقة
 - < بصلة واحدة مقطّعة
 - < تتبيلة الأعشاب الطازجة
 - < ملعقتان كبيرتان من الشبث المقطّع الطازج
 - < ملعقة كبيرة من البقدونس المقطّع الطازج
 - < فص مهروس من الثوم
 - < ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من الخلّ الأبيض
 - < ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
 - < ملعقة كبيرة من عصير الليمون
 - < فلفل أسود مطحون طازج



نصيحة الطاهي:

يمكن إكمال هذا الطبق بالبطاطا المسلوقة، وتبيله بمايونيز الطرخون.



سلطة الطماطم (البنادورة)

balsamic tomato salad

الباسمية

□□■ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير

طريقة التحضير

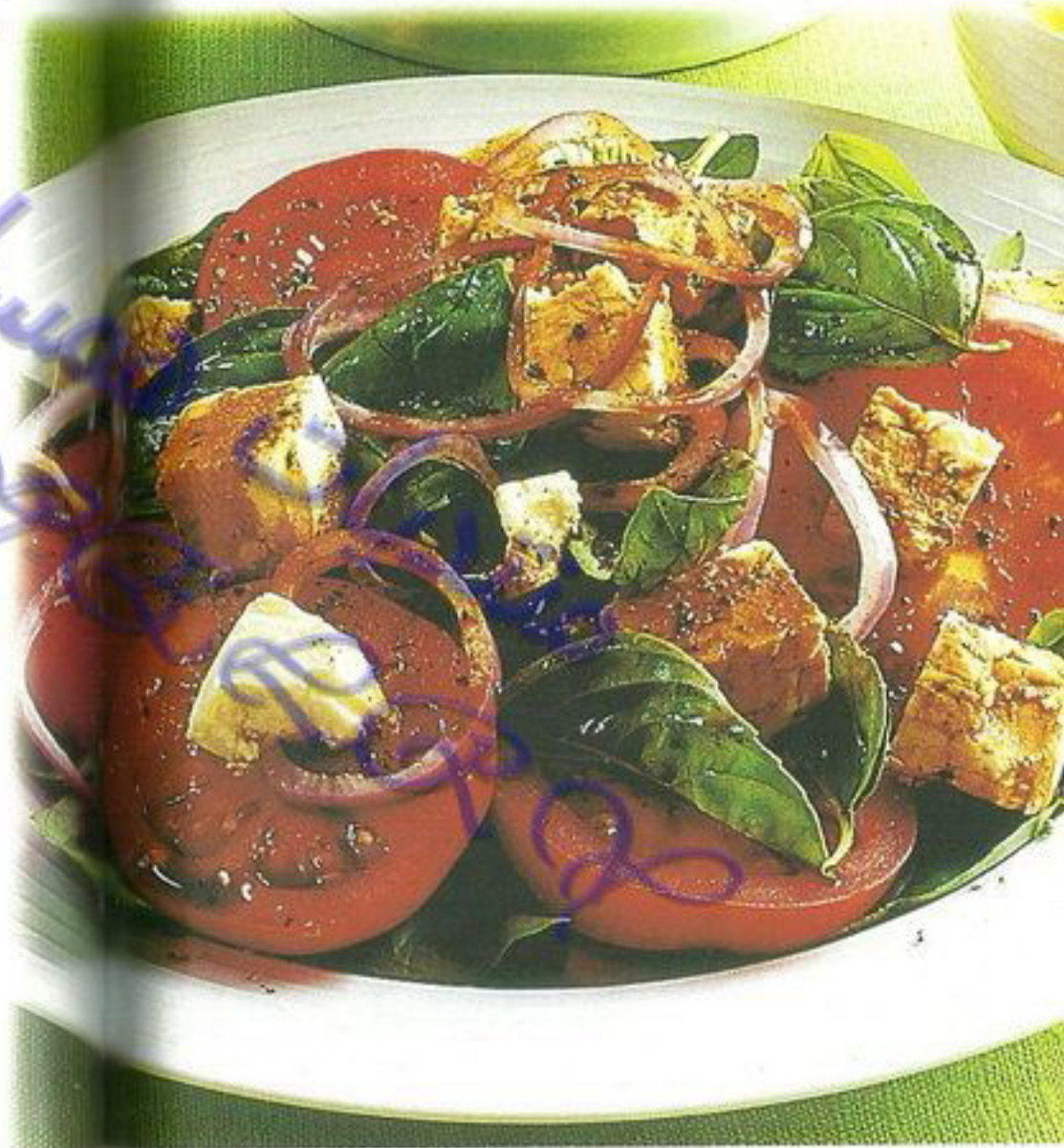
1. ضعي الطماطم (البنادورة) والجبنه والبصل والريحان في وعاء واخلطي المكونات.
2. ضعي السكر والخل والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في قنينة، ثم أغلقيها وهزها وحركيها، بقوة، لتحصلي على التتبيلة. اسكبي التتبيلة فوق الطماطم (البنادورة) واخلطي مجدداً. غطي السلطة لنتقع في حرارة الغرفة، مدة 20 دقيقة قبل تقديمها.

- < 4 حبات طماطم (بنادورة) مقطعة دائرياً
- < 125 غ من جبنه الفيتا المقطعة
- < نصف بصلة حمراء مقطعة
- < 3 ملاعق كبيرة من الريحان الطازج
- < تتبيلة الباسمية
- < ملعقة كبيرة من السكر الأسمر
- < ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من الخل الباسمي
- < فلفل أسود مطحون طازج

ل4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

إذا كنت تفضلين نكهات أقوى، استعيني عن جبنه الفيتا بجبنه الكمبر، واستعملي في التتبيلة زيت زيتون جيّد النوعية، وزيدي إليه الثوم وأوراق الصعتر الطازجة.



سلطة البطاطا

warm

potato salad

الدافئة

■□□ | مدّة الطهي: 7 دقائق - مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

طريقة التحضير

1. اسلقي البطاطا في الماء المغلي إلى أن تصبح طرية، وصفيها جيّداً وضعيها في وعاء يحتفظ بحرارة ما فيه.
 2. ضعي الخردل والبقدونس والكبر والثوم وعصير الليمون والفلفل الأسود في وعاء، واخلطي المزيج لتحضير التتبيلة، ثمّ اسكبي التتبيلة فوق البطاطا الدافئة، وامزجي المكونات. قدّمي الطبق مباشرة.
- له أشخاص
- < 500 غ من حبات البطاطا الصغيرة
 - تبيلة الخردل
 - < ملعقتان كبيرتان من الخردل
 - < ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المقطّع
 - < ملعقتان كبيرتان من زهر الكبر المقطّع
 - < فص مهروس من الثوم
 - < ملعقة كبيرة من عصير الليمون
 - < فلفل أسود مطحون طازج

نصيحة الطاهي:

يشكل كوب الماء المثلج أو المعدني شرباً منعشاً إلى جانب السلطة عامة. يمكنك ترين السلطة بقطع الليمون الحامض أو البرتقال، لجعلها الذّ.



□□□ مدة الطهي: 16 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- 4 حبات بطاطا حمراء
- القسرة بوزن 750 غ تقريباً
- بصلة واحدة مقطعة
- شريحتا لحم بقر مقطعتان
- ملعقتان كبيرتان من طحين الذرة
- كوب واحد أو ما يعادل 250 مل من مرق الخضراوات
- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من خل التفاح أو الطرخون
- ملعقة كبيرة من الخردل ودعيه، على النار، مدة دقائق. أضيفي الخردل والكريمة والبطاطا واخلطي المزيج. غطي الخليط ودعيه يطهى على درجة حرارة معتدلة، دقيقتين أو إلى أن يصبح ساخناً. أضيفي الفلفل الأسود إلى المزيج، للتكيه وانثري الثوم المعمر. قدمي الطبق دافئاً.

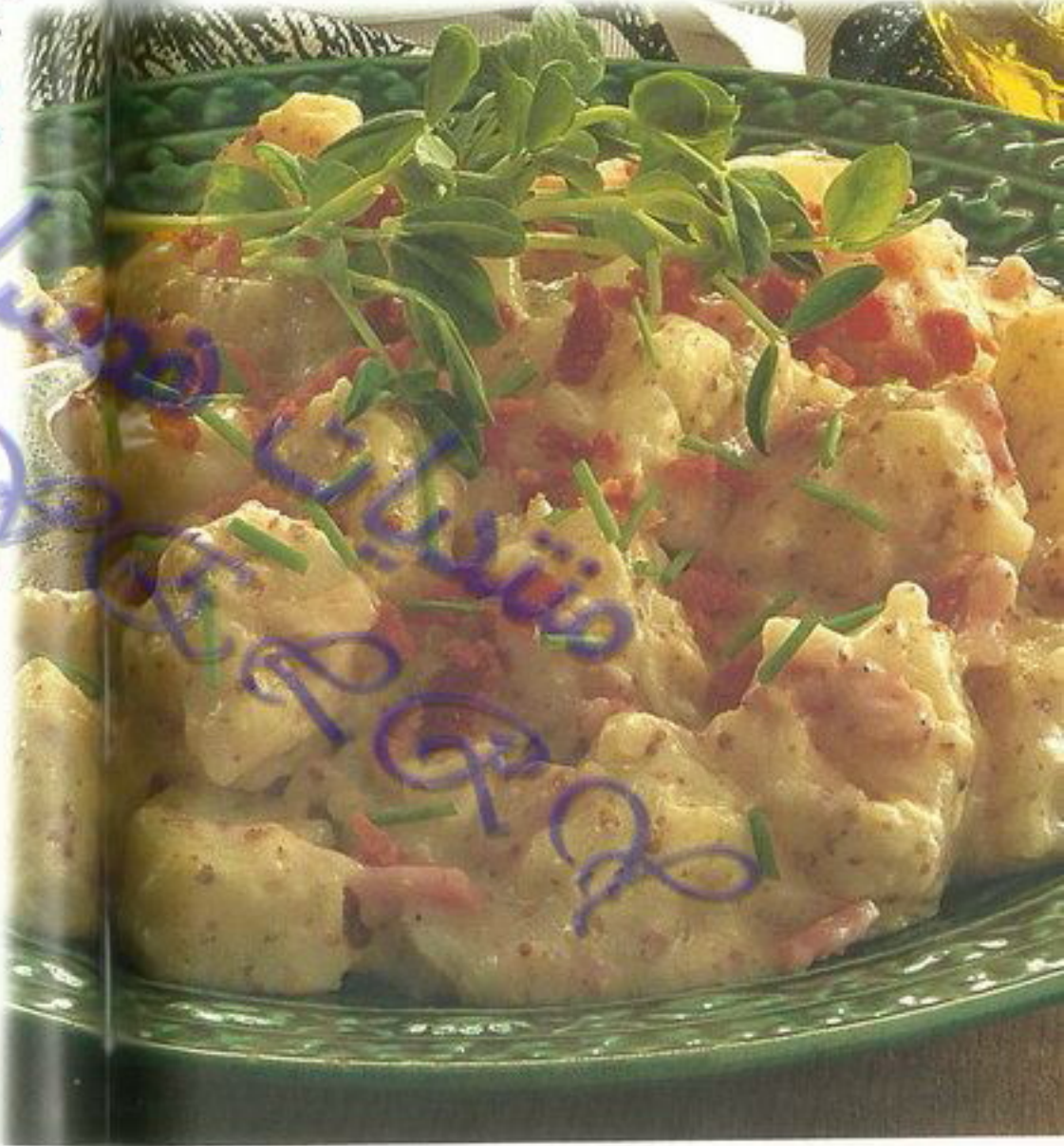
لـ 4 أشخاص

طريقة التحضير

1. شقي جوانب ثمرات البطاطا بسكين حاد.
2. ضعي حبات البطاطا في المايكرويف، في درجة حرارة عالية، مدة 5 دقائق، ثم اقلي البطاطا واطهيها مدة تتراوح بين 3 و5 دقائق أخرى، أو إلى أن تنضج البطاطا. ضعيها جانباً إلى أن تصبح حرارتها مقبولة للإمسك بها، ثم انزع القشرة وقطعي البطاطا إلى مكعبات بعرض 1 سنتيمتر ونصف.
3. ضعي البصل واللحم في المايكروويف وغطي المكونات. ثم دعها تطهى على حرارة عالية مدة 3 دقائق. قلبي المكونات ثم اطيها مدة دقيقتين.
4. أضيفي طحين الذرة والمرق والخل وغطي المزيج ودعيه، على النار، مدة دقائق. أضيفي الخردل والكريمة والبطاطا واخلطي المزيج. غطي الخليط ودعيه يطهى على درجة حرارة معتدلة، دقيقتين أو إلى أن يصبح ساخناً. أضيفي الفلفل الأسود إلى المزيج، للتكيه وانثري الثوم المعمر. قدمي الطبق دافئاً.

نصيحة الطاهي:

يُعتبر هذا الطبق مناسباً لبوفيه السلطات وإلى جانب اللحم المشوي. استخدم البطاطا البيضاء الشكل فهي الأفضل للطهي في المايكروويف.



roasted

vegetable salad

سلطة الخضراوات

المشوية

■ ■ ■ | مدة الطهي: 35 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

المقادير

1. ضعي الشمرة والبطاطا الحلوة والكرات في صينية للخبز مخصصة للفرن (الصورة أ)، ثم رشي الزيت عليها. انثري بذور الكمون (الصورة ب) وادخليها الفرن على حرارة 180 درجة مئوية، مدة تتراوح بين 30 و35 دقيقة، أو إلى أن تصبح الخضراوات طرية وذهبية، ثم ضعيها جانباً لتبرد ما يقارب الـ10 أو 15 دقيقة أو إلى أن تصبح الخضراوات دافئة.
2. صفي الخضراوات في طبق التقديم، وأضيفي اللوبيا، والرشاد والجينة والخل والقلفل الأسود، حسب الرغبة، واخلطي جيداً.

- < 3 بصلات من الشمرة مقطعة شرائح
- < ثمرتان من البطاطا الحلوة مقشرتان ومقطعتان
- < 12 بصلة كرات مقشرة
- < زيت زيتون
- < ملعقة كبيرة من بذور الكمون
- < 315 غ من اللوبيا المسلوقة
- < 185 غ من أوراق الرشاد
- < 155 غ من جينة الفيتا المقطعة
- < كمية تتراوح بين ملء ملعقتين وثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- < قلفل أسود مطحون طازج

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

الكرات المستعمل في الوصفة هو الكرات الفرنسي. يمكن استخدام الكرات الأحمر أو الأصفر أو بصل التخليل، إذا أردت.



ب



أ

الطماطم (البنادورة) المشوية

□□□ | مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

1. ضعي الطماطم (البنادورة) والثوم في صينية (الصورة أ) ورشي عليها الفلفل الأسود والزيت حسب الرغبة (الصورة ب)، وضعيها في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية، مدة 30 دقيقة، أو إلى أن تصبح الطماطم (البنادورة) طرية وذهبية اللون (الصورة ج) ثم أخرجيها ودعيها لتبرد.
 2. رشي أوراق الخس والفيتا والفليفلة والطماطم والثوم بطريقة أليقة في صحون التقديم.
 3. اخلطي الخل ومعجون الطماطم (البنادورة) والصلصلة الحارة والفلفل الأسود في قئينة. ثم أغلقيها وهزبيها وحركيها جيداً، لتحضير التتبيلة، ثم اسكبي التتبيلة فوق السلطة وقدميها مباشرة.
-
له أشخاص
- نصيحة الطاهي:**
إن نكهة الطماطم (البنادورة) المشوية المميزة رائعة المذاق إلى جانب جبنة الفيتا اللاذعة المذاق في هذه السلطة.



warm

vegetable salad

سلطة الخضراوات

الدافئة

□□□ | مدة الطهي: 11 دقيقة -- مدة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

1. ضعي زيت الزيتون والحلّ والصنوبر والسكر والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في قنينة، وأغلقها ثم هزّها وحركها جيداً لتحضير التتبيلة ودعيها جانباً.
 2. سخني ملء ملعقتين صغيرتين من الزيت النباتي، في مقلاة، على درجة حرارة مرتفعة، وأضيفي البندق (الصورة أ) وقلبيه مدة 3 دقائق ثم ضعيه جانباً. سخني الزيت الباقي في المقلاة وأضيفي إليه البصل (الصورة ب) وقلبيه، مدة 3 دقائق أو إلى أن يصبح ذهبي اللون.
 3. أضيفي الجزر والكوسا واللوبياء (الصورة ج) والفطر والفليفلة الحمراء والخضراء والبصل الأخضر والهيلون واقلي المكونات، مدة 5 دقائق.
 4. اخلطي الخضراوات والبندق وأضيفي التتبيلة إليها، وحركي المزيج، ثم قدمي السلطة دافئة.
- لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

- إن مقلاة ثخينة (مسمكة) مصنوعة من فولاذ الكربون ستعطي لوصفتك نتائج أفضل مما تعطيه المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أو الفولاذ الذي لا يصدأ.
- أ
- ب
- ج

